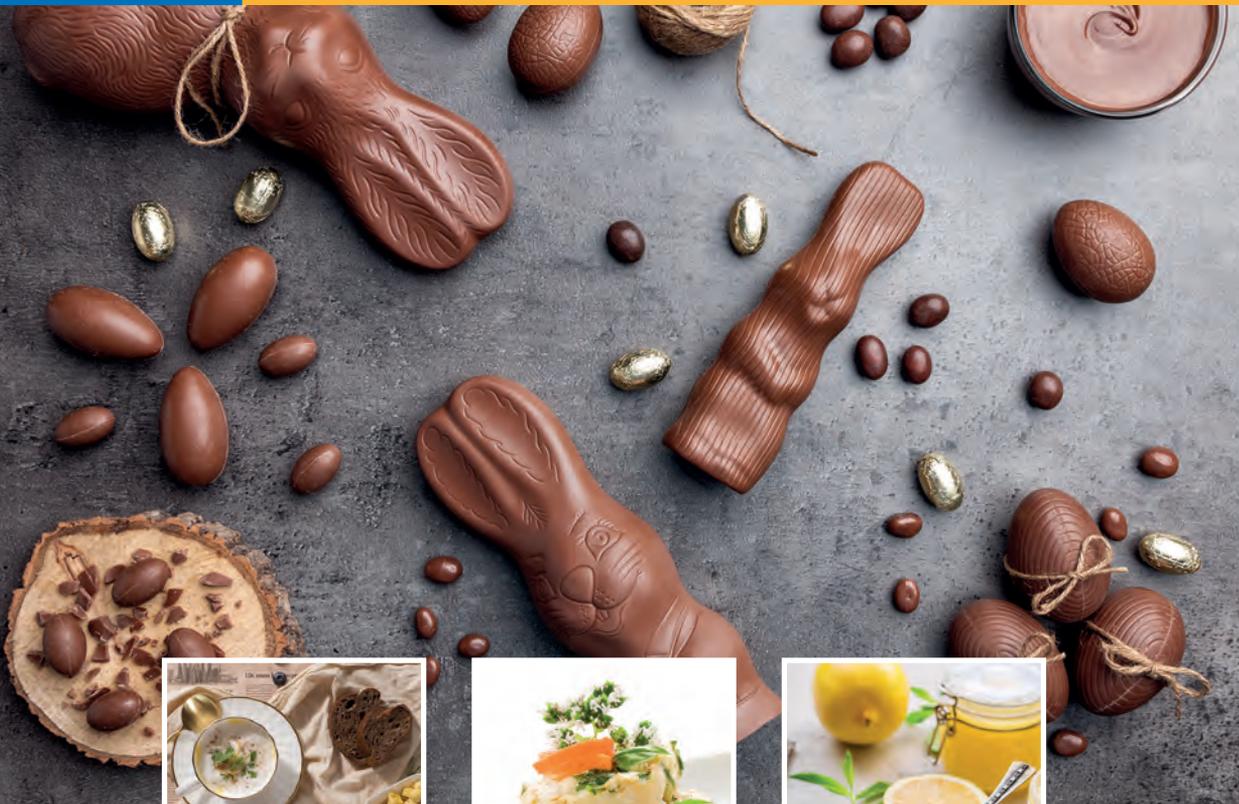




Saveurs  
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS  
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



AVRIL 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec notre repas de Pâques.  
Bon appétit !



UN LARGE CHOIX  
À LA CARTE



DES PRODUITS FRAIS  
ET DE SAISON



MIJOTÉ PAR DES  
CHEFS TRAITEURS

INFORMATIONS ET COMMANDES  
Agences Saveurs et Vie Île-de-France

DÉJÀ CLIENT : 01 85 73 71 95  
NOUVEAU CLIENT : 01 41 733 733

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)



## CONSULTEZ NOTRE LEXIQUE POUR CONNAÎTRE LA COMPOSITION DE NOS ENTRÉES

Il ne s'agit pas de la carte de remplacement.



### LEXIQUE

**Duo de crudités** : carottes râpées, céleri râpé, mayonnaise, crème liquide

**Perles océanes aux œufs de truites** : pâtes perles cuites, surimi râpé, oeufs de truite, échalote, persil

**Pommes de terre mimosa** : pommes de terre, œufs, cornichons, échalotes, persil, sauce salade

**Salade bulgare** : concombres, carottes, sauce bulgare

**Salade Marco Polo** : pâtes, surimi, poivrons, vinaigre de Xérès, mayonnaise

**Salade landaise au piment d'Espelette** : pommes de terre, gésiers de poulet, lardons fumés, vinaigrette, tomates, poivrons, piment d'Espelette, échalote, persil

**Salade du pêcheur** : pommes de terre, thon, oignons, olives noires, cornichons, vinaigrette

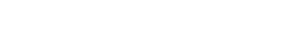
**Salade printanière** : carotte râpée fraîche, céleri râpé frais, huile de colza, vinaigre, moutarde, maïs

**Taboulé méditerranéen** : semoule, tomates, poivrons verts, jus de citron, oignons, herbes aromatiques, menthe, paprika, épices.

**Tresse landaise** : pâte feuilletée, poulet, crème, vin rouge / porto



## DÉGUSTEZ NOS PLATS AUX LÉGUMES FRAIS

	LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7	SAMEDI 8	DIMANCHE 9 PÂQUES	
MIDI	Tartare au concombre <b>Jambonneau, lentilles et carottes cuisinées</b> St-Môret Compote pêche	Riz vénéré aux petits légumes <b>Pavé de hoki sauce safranée et julienne de légumes</b> Tomme blanche Banane	Carottes râpées <b>Escalope de dinde à la crème et riz</b> Fromage blanc nature Crème dessert vanille	Mini penne rosso <b>Paupiette de veau à la paysanne et chou-fleur</b> Fraidou Poire	Saucisse fumée <b>BIO</b> <b>Parmentier de saumon BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Compote pomme <b>BIO</b>	Navet rémoulade <b>Rognons de bœuf sauce moutarde et poêlée de légumes</b> Cantadou ail et fines herbes Semoule au lait	Perles océane aux œufs de truites <b>Gigot d'agneau au thym, pommes noisettes et haricots verts</b> St-Nectaire AOP Gâteau de Pâques	
SOIR	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Blanc de dinde Liégeois au chocolat	Crème d'épinards Aspic d'œuf au jambon Mousse au café	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cocktail de crevettes Pomme	Crème de champignons Tresse landaise (feuilleté) Flan au caramel	Crème carottes coriandre Salade landaise et piment d'Espelette Gaufre liégeoise sucrée nappée chocolat	Velouté de courgettes Rôti de porc cuit Coupelle d'ananas	Potage au persil Cake au poulet, curry et romarin Kiwi	
	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15	DIMANCHE 16	
MIDI	Jambon sec <b>Couscous</b> Brebis crème Compotée de rhubarbes et fraises	Concombre à la crème <b>Sauté de veau à la normande, petits pois</b> Petit moulé aux noix Liégeois à la vanille	Mini coquillages aux légumes <b>Bitokes d'agneau sauce thaï, purée de carottes</b> Petit-suisse aux fruits Poire	Pomelo <b>BIO</b> <b>Risotto végétarien champignons et épinards BIO</b> Edam <b>BIO</b> Compote pomme abricot <b>BIO</b>	Taboulé méditerranéen <b>Filet de poisson blanc pané sauce béarnaise et julienne de légumes</b> Yaourt nature Pomme	Duo de crudités <b>Bœuf moutarde et haricots beurre</b> Bleu douceur Mousse au citron	Pâté de tête <b>Poulet façon coq au vin et tagliatelles</b> Faissette nature Crêpe au chocolat	
SOIR	Velouté de légumes <b>BIO</b> Macédoine au surimi Crème dessert praliné	Potage provençal Pâté de foie Compote pomme	Crème de haricots à la russe Falafels Flan au chocolat	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Gnocchis de jambon et emmental Panna cotta framboise	Crème carottes coriandre Pizza royale Crème renversée	Crème d'épinards Salade du pêcheur au thon Kiwi	Mouliné de légumes Œufs pochés Banane	
	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22	DIMANCHE 23	
MIDI	Haricots verts et vinaigrette <b>Boudin noir aux pommes, purée de PDT</b> Rondelé aux noix Pomme	Lentilles vertes et ciboulette <b>Filet de dorade Sébaste sauce au beurre blanc et carottes vichy</b> Fromage blanc nature Cannelé	Céleri rémoulade <b>BIO</b> <b>Tajine végétarien de légumes, boulgour BIO</b> Tomme grise <b>BIO</b> Flan au caramel	Duo de brocolis et chou-fleur vinaigrette <b>Filet de poulet sauce au poivre et tortis</b> Gouda Tartare de fruits rouges	Salade bulgare <b>Filet de saumon et PDT sauce aux champignons</b> Petit-suisse nature Mousse au chocolat	Cornet de radis <b>Blanquette de veau et riz</b> P'tit Cabray Banane	Pépinettes aux olives <b>Rôti de bœuf sauce échalotes et chou-fleur à la crème</b> St-Nectaire AOP Cookie coco chocolat noir	
SOIR	Velouté de courgettes Blanc de dinde Riz au lait	Potage au persil Salade Marco Polo Orange	Velouté de légumes <b>BIO</b> Salade piémontaise Compote pomme abricot	Potage provençal Croque jambon béchamel Crème dessert au café	Crème de haricots à la russe Omelette aux fines herbes Poire	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cake cabillaud ail et basilic Liégeois à la vanille	Crème de champignons Terrine de volaille Compote pomme cassis	
	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	DIMANCHE 30	
MIDI	Salade de quinoa <b>Cuisse de poulet rôtie et poêlée de légumes</b> Fromage blanc nature Orange	Tartare de concombres et carottes <b>Penne carbonara</b> Chanteneige Liégeois au café	Betteraves <b>BIO</b> <b>Risotto verde végétarien BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Banane <b>BIO</b>	Salade printanière <b>Sauté de bœuf au cerfeuil et blé</b> Emmental Mousse au citron	PDT mimosa <b>Filet de lieu à la crème et épinards</b> Petit-suisse aux fruits Pomme	Champignons à la grecque <b>Galette végétarienne au fromage sauce béchamel et jardinière de légumes</b> Mini-Cabrette Flan au caramel	Mortadelle <b>Rôti de veau sauce à la bière, mousseline de céleri</b> Fourme d'Ambert AOP Quatre-quarts breton au citron	
SOIR	Crème d'épinards Œufs pochés Crème renversée	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Taboulé de volaille Kiwi	Soupe de patate douce et lait de coco Saucisson à l'ail goût fumé Profiteroles	Velouté de courgettes Riz au crabe Compote pomme fraise	Velouté de légumes <b>BIO</b> Pâté de tête Crème dessert chocolat	Potage provençal Lentilles blondes aux petits pois Poire	Crème de haricots à la russe Accras de morue Compote pomme fruit de la passion	

Mon menu à thème

**BIO** : produits issus de l'agriculture biologique



AVRIL 2023

VOUS POUVEZ FAIRE VOTRE CHOIX À LA CARTE EN REMPLAÇANT LES COMPOSANTES DU MENU PAR LES PROPOSITIONS PRÉSENTES SUR CETTE PAGE

### ENTRÉES

Concombre à la crème • Duo de crudités • Tartare tomates basilic • Macédoine de légumes • Salade toscane • Riz niçois au thon • PDT mimosa • Taboulé • Pâté en croûte de volaille supérieure • Radis • Cervelas • Potage du jour



### VIANDES/POISSONS/ŒUFS

Filet de colin nature • Jambon blanc supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisse de Toulouse • Paupiette de veau • Filet de poulet grillé (froid ou chaud)



### GARNITURES

Semoule • Macaroni • Légumes printaniers • Pommes vapeur • Brocolis • Purée de haricots verts



### PLATS COMPLETS

Cabillaud sauce beurre blanc et riz cuisiné • Couscous • Risotto saumon épinard • Poulet et purée de courgettes • Bitokes à l'agneau à la napolitaine et courgettes provençales • Boulettes au bœuf provençales et tagliatelles • Moules à la crème et PDT sautées • Œufs sauce aurore et haricots verts persillés • Sauté de dinde au curry et mousseline de carottes • Quenelles de brochet sauce Nantua et riz nature • Paupiette de veau au jus et brunoise de légumes • Cuisse de poulet grillé et écrasé de PDT



### COMPLÉMENTS PROTIDIQUES

Taboulé au poulet • Œufs pochés • Salade Marco Polo • Salade toscane • Pâté de campagne supérieur • Salade du pêcheur • Salade indienne • Blanc de dinde • Salade piémontaise au poulet



### LAITAGES ET DESSERTS

Petit moulé aux noix • Petit cotentin ail et fines herbes • Camembert • Gouda • Fromage blanc nature ou aux fruits • Compote du jour • Flan au chocolat, vanille ou caramel • Fruit du jour • Mousse au chocolat, citron ou café • Crème dessert au café, vanille, chocolat ou praliné • Liégeois au café, vanille ou chocolat • Petit-suisse nature ou aux fruits

## COMMENT COMMANDER VOS REPAS ?

### PAR TÉLÉPHONE, EN DIRECT AVEC NOS DIÉTÉTICIENNES

Si vous êtes déjà client appelez le 01 85 73 71 95, sinon utilisez le 01 41 733 733

Appelez-nous pour découvrir lors d'un entretien avec une diététicienne ou une de nos chargées de clientèle nos offres. Elles sauront vous orienter et vous obtiendrez toutes les informations sur nos services de restauration/livraison de repas à domicile par Saveurs et Vie. Nos équipes sont disponibles de 8h à 18h.

### SUR INTERNET

Rendez-vous sur le site web de Saveurs et Vie : [www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr) et commandez en ligne des repas gourmands et personnalisés. Ils vous seront livrés à domicile. Découvrez aussi nos abonnements et bénéficiez de réductions exclusives.

### PAR ÉCRIT

#### Envoyez-nous vos demandes de prises en charge et d'informations

**Par courrier :** Saveurs et Vie - Service diététique - Cœur d'Orly - ZAC Roméo - Rue de la Soie Bât 285 - Cellule C8/C9 - 94.310 Orly

**Par email :** [service.commercial@saveursetvie.fr](mailto:service.commercial@saveursetvie.fr)

**Ou adressez-vous directement à nos agences locales en fonction de votre lieu de résidence :**

[client.orly@saveursetvie.fr](mailto:client.orly@saveursetvie.fr), si vous habitez dans les départements 77, 92, 94, 91

[client.paris@saveursetvie.fr](mailto:client.paris@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 75

[client.plaisir@saveursetvie.fr](mailto:client.plaisir@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 78

[client.sola@saveursetvie.fr](mailto:client.sola@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 95

## COMMENT PERSONNALISER VOS REPAS ?

**Vous êtes notre client et vous souhaitez personnaliser vos repas.** Demandez à votre livreur notre grille de personnalisation ou contactez nos agences locales ou le numéro 01 85 73 71 95.

Vous pouvez choisir vos repas à la carte en fonction de vos envies, de vos aversions et de vos contraintes diététiques éventuelles pour des livraisons régulières. Le choix s'effectue deux semaines à l'avance le lundi de 9h à 17h.

**Attention :** tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande. Sur demande, un tableau vierge reprenant le mois vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités et de nous le faire parvenir par les biais écrits cités ci-dessus.

Pour les menus sans sel ajouté, sans sucre ajouté, mixé, haché, sans porc, sans viande, enrichi, nos diététiciennes sont à votre disposition pour vous guider par téléphone.

## INFO PRATIQUE ET LIVRAISON

En plus de ce menu et sur simple demande, nous pouvons vous adresser notre documentation complète (formules, tarifs et conditions générales de vente).

Nos agences de proximité en Île-de-France vous livrent toutes les semaines des repas frais et de saison (Plaisir, 78 - Saint-Ouen-L'aumône, 95 - Paris, 75 - Orly, 94)



### DÉCOUVREZ PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Saveurs  
et Vie



Notre service de livraison de repas s'inscrit dans une offre de services globale et inclut à ce titre :  
- une veille sociale et alerte des proches en cas de besoin  
- une assistance à la préparation des repas (rangement des repas au frigo, contrôle des DLC, suivi de la chaîne du froid, conseils de réchauffage, évacuation des déchets et périmés...)

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)

